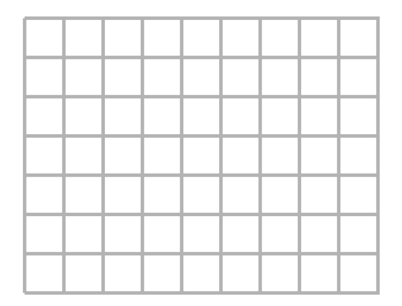
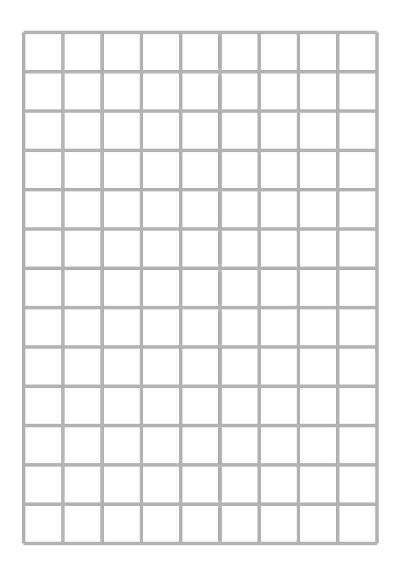
***22F -X21-672**-8-98/05-A

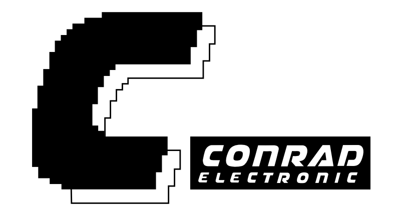


Appareil de musculation Stepper

Code 0849 120



Innovation en Electronique



ATTENTION ! A LIRE IMPÉRATIVEMENT !
La garantie ne couvre pas les dommages résultant de la non observation des présentes instructions. Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages qui en résulteraient directement ou indirectement. Avant d'utiliser cet appareil, il convient de lire attentivement le présent mode d'emploi.

Gardez précieusement la présente notice, elle vous sera utile lors de vos recherches futures et vous renseignera sur le fonctionnement et les possibilités techniques de cet appareil.
Ne jetez pas l'emballage : il vous sera utile lors de transports ultérieurs.

SOMMAIRE

1. Domaine d'utilisation

Cet appareil a été conçu pour l'entraînement physique de personnes adultes dans le domaine privé par la simulation de montée de marches d'escalier. L'afficheur de l'ordinateur d'entraînement indique le nombre de pas effectués et la durée d'entraînement.

Cet appareil ne convient pas à une utilisation à caractère médical ou commercial ou pour les sportifs professionnels.

Une utilisation autre que celle décrite dans la présente notice peut endommager l'appareil et entraîner des risques.

L'ordinateur d'entraînement doit être alimenté exclusivement par piles. N'utilisez pas d'autres moyens d'alimentation. Le type de pile employé est indiqué dans " Caractéristiques techniques ".

L'appareil ne doit être ni transformé, ni modifié, ni détourné de son emploi premier.

Respectez impérativement les consignes de sécurité !

2. Consignes de sécurité

Avant de commencer votre entraînement, demandez à votre médecin si votre état de santé autorise un entraînement sur le présent appareil.

Discutez avec votre médecin du type et de la durée de l'entraînement. Un entraînement inadapté ou de trop longue durée peut provoquer des problèmes de santé.

Lorsque vous utilisez le Stepper, évitez le port de vêtements amples ou de bijoux. Ils peuvent s'emmêler, se coincer et vous blesser.

Lors de l'entraînement, portez des chaussures confortables ou des chaussures de sport et assurez-vous d'avoir un bon appui sur les pédales.

Installez le Stepper sur une surface plate et non glissante.

Lors d'une utilisation prolongée, il peut y avoir un échauffement des cylindres hydrauliques, car ils convertissent l'énergie emmagasinée en chaleur. Veillez donc à ce qu'il n'y ait pas de matériaux inflammables à proximité immédiate de l'appareil.

Avant chaque utilisation du Stepper, vérifiez que le câble métallique soit correctement enroulé sur la poulie.

Vérifiez périodiquement le serrage de toutes les vis et l'éventuelle présence de parties défectueuses.

La réparation de l'appareil est réservée strictement au personnel qualifié, informé des risques encourus et respectueux des règles de sécurité.

Le Stepper n'est pas un jouet. Ne laissez jamais des enfants jouer ou s'entraîner dessus sans surveillance et expliquez leurs comment s'en servir correctement. Assurez-vous, lorsque quelqu'un utilise le Stepper, que les enfants respectent une distance de sécurité entre eux et l'appareil afin d'écarter tout risque de contusion.

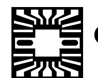
Ne laissez pas traîner le matériel d'emballage à portée des enfants. Les films plastiques, les sacs, le

8. Entretien

L'ordinateur ne nécessite pas d'entretien, ne l'ouvrez donc jamais (mis à part le compartiment à piles). Pour le nettoyage, utilisez un chiffon doux et sec.

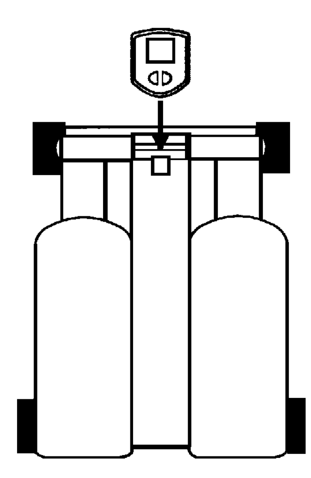
Le Stepper peut être nettoyé avec un chiffon humide. Cependant, évitez l'utilisation de produits de nettoyages agressifs, de nettoyants chimiques ou abrasifs, car ils peuvent endommager le laquage.

Pour votre propre sécurité, vérifiez périodiquement le serrage de toutes les vis et assurez-vous qu'aucune partie de l'appareil ne soit endommagée.



CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Tension de fonctionnement .... 3 V DC
Piles .... 2 piles R6 1,5 V
Consommation .... env. 0,2 mA
Durée de vie des piles .... env. 1 an (selon l'utilisation)
Arrêt automatique de l'ordinateur .... après env. 4 minutes d'inactivité



Tirez l'une des pédales (2) vers le haut jusqu'à atteindre la hauteur de pas souhaitée.

Tournez la vis de réglage pour la hauteur du pas (5) dans le sens des aiguilles d'une montre (vers le " + ") jusqu'à ce que le câble métallique (3) soit tendu. Assurez-vous que le câble repose correctement dans la poulie de guidage (4).

Appuyez sur la touche Reset (11).

L'ordinateur d'entraînement (1) s'allume et effectue un rapide contrôle automatique. Tous les voyants s'allument en même temps.

Après le contrôle automatique, le voyant STOP (8) s'allume, le compteur de pas (7) indique " 0 " et l'indicateur de temps (9) " 0 : 00 ".

Pour commencer l'entraînement, appuyez sur la touche ST/STOP (10).

Le voyant STOP (8) s'éteint, le compteur (9) commence à afficher la durée d'entraînement et le compteur (7) indique le nombre de doubles pas.

Pour interrompre l'entraînement, appuyez sur la touche ST/STOP (10).

Le voyant STOP (8) s'allume, les compteurs (9) et (7) s'arrêtent et mémorisent la dernière valeur.

Pour reprendre l'entraînement, appuyez à nouveau sur la touche ST/STOP (10).

Pour remettre les valeurs à zéro appuyez sur la touche Reset (11) puis sur la touche ST/STOP (10).

Pour éviter une usure inutile des piles, l'ordinateur s'éteint automatiquement après env. 4 minutes d'inactivité. Il s'éteint également lorsqu'il n'y a pas eu de pas pendant 4 minutes.

Vous pouvez régler la hauteur du pas à l'aide de la vis de réglage (5) sous le Stepper. Tournée dans le sens des aiguilles d'une montre (" + "), la hauteur du pas augmente, dans le sens inverse (" - "), elle diminue.

A chaque fois que vous changez la hauteur du pas, vérifiez que le câble métallique (3) repose correctement dans la poulie (4).

Pour faciliter le transport ou pour économiser de la place, vous pouvez détendre le câble métallique en tournant la vis de réglage (5) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (" - ") jusqu'à ce que les deux pédales (2) puissent être amenées en position basse.

Pour utiliser à nouveau l'appareil, procédez comme indiqué plus haut dans la présente notice.

polystyrène, etc... peuvent devenir des jouets dangereux dans les mains d'un enfant.

Si vous utilisez des outils lors de l'entretien de votre appareil, respectez les consignes de sécurité de leur fabricant.

Cet appareil fonctionne avec 2 piles R6 1,5 V. N'essayez jamais de l'alimenter au moyen de piles, d'une tension, ou d'une source d'alimentation différentes.

Tenir les piles hors de portée des enfants.

Respectez la polarité lors de l'insertion des piles.

Ne laissez pas traîner les piles, elles risquent d'être avalées par des enfants ou des animaux domestiques. En cas d'absorption accidentelle, appelez immédiatement un médecin !

Des piles endommagées ou ayant subi un écoulement peuvent provoquer des brûlures lorsqu'elles entrent en contact avec la peau. Veillez donc à toujours les manipuler avec des gants de protection.

Assurez-vous que les piles ne soient jamais court-circuitées. Risques d'explosion !

Ne jetez jamais une pile dans un feu. Risques d'explosion !

N'essayez jamais de recharger une pile. Risques d'explosion !

Si vous avez le moindre doute sur l'utilisation de cet appareil, renseignez-vous auprès d'un spécialiste.

3. Description du produit

Le Stepper est un appareil d'entraînement qui convient parfaitement au renforcement du système cardio-vasculaire, à la musculation des jambes et des fessiers et aussi pour perdre du poids.

Le réglage de la hauteur du pas permet d'adapter son fonctionnement à l'état de santé et à l'endurance des divers utilisateurs.

L'ordinateur détachable permet de contrôler le déroulement l'entraînement en indiquant le nombre de pas et la durée écoulée depuis le début de la séance.

Une mise hors service automatique permet de protéger les piles contre une usure inutile.

Sa taille compacte permet de l'utiliser même dans des pièces de petites dimensions.

Cet appareil a été conçu pour répondre aux normes de sécurité EMVG (89/336/EWG/-compatibilité électromagnétique) et dispose donc du sigle de conformité CE.

Une modification du circuit ou une utilisation de composants différents de ceux indiqués entraîne l'annulation de cette autorisation.

4. Contenu de la livraison

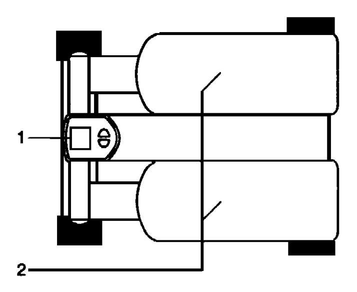
Stepper

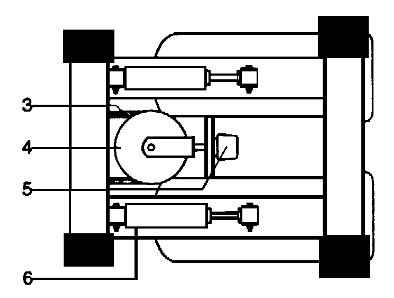
Ordinateur d'entraînement détachable

Notice d'utilisation

5. Description des éléments

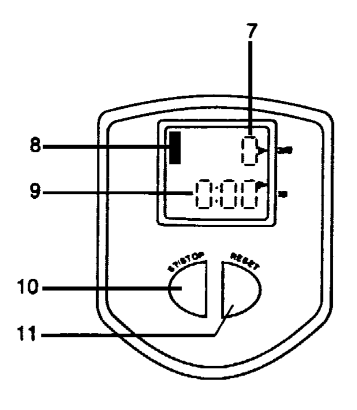
STEPPER

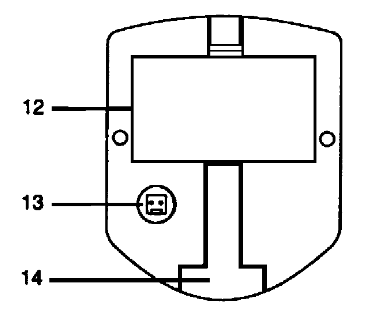




(1) Ordinateur d’entraînement
(2) Pédale
(3) Câble métallique
(4) Poulie
(5) Vis de réglage de la hauteur du pas
(6) Amortisseur hydraulique

ORDINATEUR





(7) Affichage du nombre de pas
(8) Voyant STOP
(9) Indicateur de la durée d’entraînement
(10) Touche ST/STOP (MARCHE/ARRET)
(11) Touche Reset
(12) Compartiment à piles
(13) Fiche de raccord
(14) Encoche de fixation

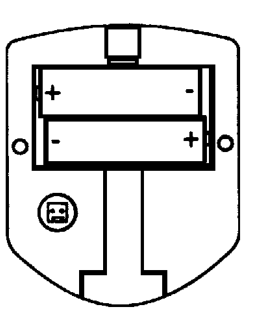
6. Insertion/changement des piles

Attention !
Les piles ne peuvent être remplacées que par des piles de même type (voir Caractéristiques techniques).

Pour une durée de vie importante, nous conseillons l’emploi de piles Alcalines.

Ouvrez le compartiment à piles (12) sur la face arrière du boîtier l’ordinateur. Pour cela, poussez la languette vers le couvercle puis tirez celui-ci vers vous.

Enlevez le couvercle du compartiment à piles et insérez 2 nouvelles piles R6 1,5 V. La disposition des piles est indiquée sur le schéma ci-dessous et sur le fond du compartiment à piles (12).



Le voyant STOP (8) s’allume, le compteur de pas (7) indique ” 0 ” et l’indicateur de temps (9) ” 0 : 00 ”.

Faites glisser les deux languettes de guidage sous le couvercle dans le compartiment et refermez le couvercle jusqu’à ce que vous l’entendez s’enclencher.

Lorsque l’affichage devient flou ou disparaît complètement, il est nécessaire de changer les piles.

Pour changer les piles, procédez comme indiqué ci-dessus en prenant soin au préalable d’enlever l’ordinateur d’entraînement (1) de son support et de tirer la prise de la fiche de raccord (13).

Remplacez toujours les 2 piles en même temps.

Si vous n’utilisez pas l’appareil pendant une longue période de temps, enlevez les piles pour éviter leur écoulement.

7. Installation et mode d’emploi

Reliez l’ordinateur d’entraînement au Stepper en insérant soigneusement le câble de liaison dans la fiche de raccord (13).

Fixez l’ordinateur d’entraînement (1) au Stepper en poussant son encoche de fixation (14) sur le crochet. Effectuez cette opération sans à-coups.